

セントラルフィットネスクラブ24月島・佃 - 2026年04月 -

7日(火)、14日(火)、21日(火)、28日(火)は休館日です。

都合により、プログラム、インストラクターが変更になる場合があります。

また、掲載されていない施設のスケジュールにつきましては直接クラブまでお問合せ下さい。

[スクール]:スクール制(別途入会手続き、会費が必要です) [セッション]:別途参加費が必要です [定員]:定員制です [予約]:予約が必要です [整理券]:整理券が必要です

< スタジオ > - スタジオ

曜日	月	火	水	木	金	土	日	曜日		
09:00								09:00		
09:30			09:50(30分)CSLive/ビューティプロジェクト/アームス&バックライン・CSREC	09:50(40分)ヨガ・酒木		09:30(60分)キッズ体育スクール(児童)[スクール] [定員]	09:30(60分)キッズ体育スクール(児童)[スクール] [定員]	09:30		
10:00	10:00(40分)シンプルエアロ・高橋				10:00(40分)ZUMBA(R) ・歌川			10:00		
10:30		10:40(40分)ヨガ・萩原		10:50(40分)ピラティス・リようこ		10:30(60分)キッズ体育スクール(幼児)[スクール] [定員]	10:30(60分)キッズ体育スクール(幼児)[スクール] [定員]	10:30		
11:00	10:55(30分)CSLive/リズムCAMP・CSREC				11:00(40分)CSLive/Zen Yoga・CSREC			11:00		
11:30		11:35(30分)ボディメイク レーニング・萩原		11:50(30分)CSLive/エアサイクル フィットネス/リズムライド・CSREC [予約]				11:30		
12:00	11:50(30分)エアサイクル フィットネス/リズムライド・池津[予約]				12:00(40分)シェイフパン プ・木村[予約]	12:00(40分)シェイフパン プ・池津[予約]	12:00(30分)EXCITE—C ORE・池津	12:00		
12:30	12:30(40分)ボールdeリ ラックス・草間		12:20(40分)ZUMBA(R) ・西村	12:40(30分)ボディメイク レーニング・中山			12:30(30分)CSLive/メディカルF/骨盤底筋群 トレーニング・CSREC	12:30		
13:00			13:20(30分)ボールdeリ ラックス・草間		13:00(40分)健康太極拳・ ソウ	13:10(30分)エアサイクル フィットネス/リズムライド・木村[予約]	13:20(40分)ファイトアタ ックBEAT・木村	13:00		
13:30	13:30(30分)CSLive/メディカルF/骨盤底筋群 トレーニング・CSREC			13:30(30分)CSLive/フラエクサ サイズ・CSREC				13:30		
14:00	14:00(40分)パワーヨガ・ 綱井		14:20(40分)ファイトアタ ックBEAT・木村	14:20(40分)コンピネーシ ョンエアロLow・会田	14:00(40分)CSLive/シン ブルエアロ・CSREC	14:00(30分)CSLive/ビューティ プロジェクト/アームス&バックライ ン・CSREC	14:20(40分)CSLive/フイ ールピラティス・CSREC	14:00		
14:30		休館日						14:30		
15:00							15:00(40分)ヨガ・藤井		15:00	
15:30	15:30(60分)キッズ体育ス クール(幼児)[スクール] [定員]			15:30(60分)キッズダンス スクール(幼児)[スクール] [定員]	15:30(60分)キッズ体育ス クール(幼児)[スクール] [定員]	15:30(60分)キッズダンス スクール(幼児)[スクール] [定員]	15:30(60分)キッズダンス スクール(幼児)[スクール] [定員]	15:55(40分)ボディケアス トレッチ・藤井	15:30(60分)キッズチアダ ンススクール(児童)[スク ール]	15:30
16:00										16:00
16:30	16:30(60分)キッズ体育ス クール(児童)[スクール] [定員]	16:30(60分)キッズダンス スクール(児童)[スクール] [定員]	16:30(60分)キッズ体育ス クール(児童)[スクール] [定員]	16:30(60分)キッズダンス スクール(児童)[スクール] [定員]	16:30(60分)キッズダンス スクール(児童)[スクール] [定員]	16:50(30分)ボディメイク レーニング・久保木		16:30		
17:00							17:00(40分)エアサイクル フィットネス/パワーライド・池津[予約]	17:00		
17:30						17:40(30分)CSLive/X—CORE DANCING・CSREC		17:30		
18:00							18:00(40分)CSLive/Zen Yoga・CSREC	18:00		
18:30								18:30		
19:00	19:00(40分)シェイフパン プ40・池津[予約]		19:00(40分)ZUMBA(R) ・川俣	19:00(40分)パワーヨガ・ 綱井	19:00(40分)ファンクショ ナルトレーニング・久保木			19:00		
19:30								19:30		
20:00	20:00(40分)CSLive/Lati Lati ・CSREC		20:00(40分)*クラブ限定/ STRO NG Nation TM・川俣	20:00(40分)エアサイクル フィットネス/リズムライド・池津[予約]	20:00(40分)ZUMBA(R) ・川俣			20:00		
20:30								20:30		
21:00	21:00(30分)ストレッチ・辻		21:00(40分)メディカルF/ 肩こり予防・改善・囤枝	21:00(40分)CSLive/カラダ デトックス・CSREC	21:00(30分)CSLive/ファイトア タックBEAT・CSREC			21:00		
21:30								21:30		
曜日	月	火	水	木	金	土	日	曜日		